

# 華南高商



# 松之林 9月菜單



9/1 星期一	9/2 星期二	9/3 星期三	9/4 星期四	9/5 星期五	9/15 星期一	9/16 星期二	9/17 星期三	9/18 星期四	9/19 星期五
香Q米飯 蘑菇醬肉片 麻油米西 玉米炒蛋 季節蔬菜 香菇肉羹湯 <small>熱量:814大卡 醣類:51.8% 脂肪:30.4% 蛋白質:17.8%</small>	香Q米飯 照燒雞丁 蔥蒜黑干 燒賣蛋羹 季節蔬菜 當歸麵線 <small>熱量:818大卡 醣類:49.6% 脂肪:31.9% 蛋白質:18.5%</small>	香Q米飯 林記排骨酥 香菇白菜燻 布丁酥 季節蔬菜 酸菜鴨肉湯 <small>熱量:816大卡 醣類:52.5% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.2%</small>	香Q米飯 香滷雞翅 南洋咖哩 醬油豆腐 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:810大卡 醣類:50.8% 脂肪:30.6% 蛋白質:17.8%</small>	麻油香菇飯 里肌肉排 培根高麗菜 豬肉水餃 季節蔬菜 古早味豆花 <small>熱量:830大卡 醣類:51.7% 脂肪:30.3% 蛋白質:18%</small>	香Q米飯 蔥爆鹹豬肉 紅蘿蔔炒蛋 綜合鹹酥 季節蔬菜 玉米濃湯 <small>熱量:817大卡 醣類:51.2% 脂肪:30.8% 蛋白質:18%</small>	香Q米飯 糖醋翅腿*2 沙茶肉羹 培根高麗菜 季節蔬菜 海芽豆腐湯 <small>熱量:822大卡 醣類:51.4% 脂肪:30.6% 蛋白質:18%</small>	香Q米飯 鐵路大排 咕咕油腐 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>熱量:816大卡 醣類:49.9% 脂肪:32% 蛋白質:18.5%</small>	香Q米飯 雞肉堡 回鍋肉片 鮑菇滷米西 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>熱量:830大卡 醣類:50.2% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.4%</small>	野菇豚肉拌飯 黑胡椒豬排 紫米丸 奶油白菜 季節蔬菜 冰豆薏仁 <small>熱量:843大卡 醣類:52.3% 脂肪:29.9% 蛋白質:17.8%</small>
香Q米飯 咖哩燒雞肉 梅干麵輪 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 <small>熱量:820大卡 醣類:51.3% 脂肪:30.7% 蛋白質:18%</small>	香Q米飯 沙茶燻肉片 泡菜年糕 雞塊*2 季節蔬菜 玉米蛋花湯 <small>熱量:816大卡 醣類:52.5% 脂肪:30.3% 蛋白質:17.2%</small>	香Q米飯 蜜汁雞排 螞蟻上樹 丁香豆乾 季節蔬菜 菇菇什錦湯 <small>熱量:830大卡 醣類:51.7% 脂肪:30.3% 蛋白質:18%</small>	香Q米飯 起司豬排 水晶餃肉燥 麻油冬瓜鴨 季節蔬菜 虱目魚丸湯 <small>熱量:800大卡 醣類:52.7% 脂肪:29.8% 蛋白質:17.5%</small>	白醬烏龍麵 虱目魚排 櫻花蝦青花 鮮肉包 季節蔬菜 冰熊貓奶茶 <small>熱量:836大卡 醣類:52.7% 脂肪:29.6% 蛋白質:17.7%</small>	香Q米飯 無骨香雞排 麻婆豆腐 肉絲炒泡麵 季節蔬菜 虱目魚丸湯 <small>熱量:847大卡 醣類:51.6% 脂肪:30.8% 蛋白質:17.7%</small>	香Q米飯 壽喜燒肉 校園滷味 台南蝦捲 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 <small>熱量:856大卡 醣類:51.3% 脂肪:30.5% 蛋白質:18.2%</small>	香Q米飯 糖醋雞腿 玉米炒蛋 鵝蛋滷肉 季節蔬菜 小魚味噌湯 <small>熱量:860大卡 醣類:50.6% 脂肪:31.4% 蛋白質:18.0%</small>	香Q米飯 港式肉排 大黃瓜貢片 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 當歸麵線 <small>熱量:808大卡 醣類:50.7% 脂肪:31.2% 蛋白質:18.5%</small>	什錦炒麵 三杯雞丁 茄汁花枝丸 家常油腐 季節蔬菜 冰仙草凍 <small>熱量:829大卡 醣類:49.9% 脂肪:30.6% 蛋白質:18.5%</small>



**教師節 快樂~**

香Q米飯  
蜜汁雞翅  
鮮蔬寬粉  
肉燥三角油  
季節蔬菜  
紫菜蛋花湯  
熱量:836大卡 醣類:52% 脂肪:30.1% 蛋白質:17.8%



營養師 魏嘉莉  
(營養字第 05765 號) 使用台灣豬肉

